Charte du bon badiste

Pour pouvoir bien apprécier le badminton, te défouler, oublier les tracas de la vie quotidienne, pour que le gymnase reste un lieu de convivialité, d'échanges et de bonne humeur, pour ton bien-être et celui des autres, les quelques consignes qui suivent devront être respectées par tous.

Jeans et talons hauts : direct à l'hosto !
Sur un terrain de badminton, les chevilles sont soumises à rude épreuve. Pour éviter l'entorse qui t'éloignerait des cours pendant de longs mois, tu porteras, dans le gymnase, des chaussures de sport de salle et une tenue adaptée à la pratique du badminton.

Ensemble, la préparation des terrains ne prend que 5 minutes...
Participer à l'installation et au rangement du matériel (poteaux, filets, marquage) est une toute petite contribution qui sera la bienvenue.

Échauffé, assoupli et étiré, tu joueras sans souci !
Même pratiqué en loisir, le badminton est un sport où les muscles et les tendons sont extrêmement sollicités. L'absence d'échauffement peut entraîner des douleurs et des accidents qui peuvent être facilement évités. N'aies pas peur d'avoir l'air d'un pingouin : échauffe-toi, étire-toi avant et après ! Cela ne prend que cinq minutes : deux tours de gymnase, en petites foulées, en avant, à reculons, en pas chassés et en accéléré. Ensuite assouplissements et étirements.

Raquette : mode d'emploi...
La raquette sert à frapper le volant (et uniquement le volant). Comme un balai, elle est munie d'un manche qui permet de la maintenir fermement, et d'éviter ainsi qu'elle ne t'échappe. Elle n'est pas conçue pour épousseter les filets, ni pour balayer le sol du gymnase. Le matériel n'a pas à subir les vengeances sournoises des mauvais perdants.

Où y'a d'la gène, y'a pas de plaisir !
Tu es nouveau et seul ? N'hésite pas à aller vers les autres joueurs. Il y a de la place pour tout le monde, et les bons badistes savent s'adapter à tous les niveaux de jeu. Par la suite, pour parfaire ton jeu, ne joue pas toujours avec le même adversaire. Badiste compétiteur, ne rechigne pas à partager, avec les joueurs de loisir, ton savoir durement acquis à l'entraînement. Partage les cours, et tu seras assuré de toujours jouer ! Tu aimes jouer, les autres aussi ! En cas de surpopulation dans le gymnase, ne monopolise pas le terrain plus d'un match et privilégie le double au simple. Libère le terrain afin que d'autres joueurs puissent prendre la suite, sans avoir le temps de se refroidir et risquer des blessures.

Boire un petit coup...
N'hésite pas, au terme d'un set, à boire de l'eau pour te réhydrater. Sinon, gare aux crampes et aux courbatures du lendemain !

Avis aux parents
Les jeunes badistes seront accueillis et repris à l'intérieur du gymnase aux horaires indiqués, en dehors desquels la responsabilité du club ne saurait être engagée. Les entraîneurs sont normalement présents pendant les créneaux définis, les parents devront néanmoins s'en assurer avant de laisser leur enfant.
NB : Les créneaux enfants de sont pas des garderies. N'hésitez pas à accompagner vos petits pour passer un bon moment en famille !

Date ……
Signature précédée de la mention manuscrite « Lu et approuvé»

Charte du jeune badiste

◆ Je suis assidu et j'arrive à l'heure à mon entraînement,

◆ Je porte une tenue de sport adaptée au badminton : short, jupette ou pantalon de survêtement, polo ou tee-shirt, chaussures de salle (non-marquantes).

◆ A chaque entraînement, j'apporte une bouteille d'eau et une serviette. Un ou deux petits encas sucrés peuvent également être utiles en cas de petite faim,

◆ Je respecte mes entraîneurs et leur obéis (je suis les consignes et participe activement aux cours). Les écarts de vocabulaires ne sont pas admis.

◆ Je respecte mes camarades de jeu et mes adversaires.

◆ J'aide mes entraîneurs à installer le matériel en début de séance si besoin, et je range en fin de séance. Je respecte le matériel et prête attention à bien ranger les volants dans leurs tubes afin qu'ils ne s'abîment pas pour pouvoir les réutiliser la fois d'après.

◆ Je suis conscient que mes entraîneurs se réservent le droit de m'exclure si je ne respecte pas les consignes ci-dessus.

◆ Les joueurs les plus confirmés pourront intégrer les créneaux adultes (non dirigés) après autorisation des responsables et sous la responsabilité de leurs parents.

◆ Je joue conformément aux règles définies par la Fédération Française de Badminton et je les applique de bonne foi. La victoire et la défaite participent à ma formation comme joueur et comme individu et je doit pouvoir les accueillir avec la même sérénité.

◆ La présence aux compétitions est fortement souhaitée. Je représente l'image de mon club : ma tenue autant que mon attitude doivent rester correcte.

◆ S'amuser avant tout et se faire plaisir !

Date ……
Signature précédée de la mention manuscrite
« Lu et approuvé»
Jeune badiste Parents du jeune badiste